

BEKYMRING I KROPPEN

Af afdelingsleder **Hallur Gilstón Thorsteinsson**, PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling

PsykiatriFondens samtalegrupper giver børnene mulighed for at spejle sig i jævnaldrenes erfaringer.

Børn, som vokser op i hjem, hvor enten mor eller far har en psykisk sygdom, har brug for at tale om deres oplevelser og sætte ord på de bekymringer, som knytter sig til forældrenes sygdom.

At dele med andre

“At snakke med nogen, som har oplevet det samme som mig – det har været rigtig rart.” Sådan skriver en 12-årig pige, som sammen med fire andre børn har deltaget i en af PsykiatriFondens samtalegrupper for børn af forældre med psykisk sygdom. Psykolog Christina Fischer Stougaard, den ene af samtalegruppernes gruppeledere, siger: “Børnene siger alle, at det bedste ved at deltage har været at møde andre unge i samme situation og at dele deres erfaringer. Jeg tror, at gruppen giver mulighed for at bryde den ensomhed, som er forbundet med at have oplevelser, som éns kammerater ikke nødvendigvis har.”

I gruppen får de unge mulighed for at spejle sig i hinanden og ‘låne’ ord fra hinanden, hvis de har svært ved at sætte ord på deres egne følelser og tanker. “Jeg kan huske en meget stille og tilbageholdende pige. Da en af de andre piger en dag følelsesladet havde fortalt om nogle af sine svære oplevelser, reagerede hun ved at sige: ‘Hvor er det fedt at høre dig fortælle disse ting. Jeg mener, jeg er ikke glad, fordi du er ked af det, men jeg har haft det på samme måde selv’,” fortæller Christina Fischer Stougaard.

Det er naturligvis forskelligt, hvor meget der bliver talt om forældrenes sygdom i de forskellige hjem. I mange familier undgår man emnet for at beskytte hinanden. Forældrene vil helst ikke gøre børnene kede af det og omvendt. Men det kan medføre en oplevelse af, at noget er uforløst, hvilket skaber usikkerhed og evt. uberettiget skyldfølelse. Uanset om man taler åbent om sygdommen derhjemme eller ej, kan det være en hjælp for barnet

eller den unge at tale med udenforstående personer uden at skulle tage hensyn til andre end sig selv.

Bekymring og skyldfølelse

Et væsentligt tema i grupperne er at være en teenager med behov som alle andre teenagere. En del af disse børn har en konstant bekymring i kroppen og tænker meget på, hvordan deres mor eller far har det, og om der er noget, de kan gøre for dem. Denne bekymring bunder selvfølgelig i kærlighed og er udtryk for omsorg, men det er også hårdt hele tiden at være bekymret.

Ifølge psykolog Christina Fischer Stougaard fortæller en del af børnene, at de efter at have deltaget i samtalegruppen er mindre bekymrede. De har lettere ved at lave aftaler med vennerne efter skole i stedet for at tage direkte hjem, når de har fri. Noget, som flere forældre også har bemærket og kommenteret til de familie-samtaler, som også er en del af tilbuddet.

“Vi har talt meget om temaerne ansvar og skyld,” fortsætter Christina Fischer Stougaard. “Mange af børnene oplever jo et stort ansvar i forhold til forældrene og særligt i de familier, hvor der ikke bliver talt om forholdene, kan børnene få oplevelsen af, at det er deres skyld, at mor eller far får det dårligt. Et andet gennemgående tema er mestring. Børnene skal dagligt navigere i en familie, hvor der er sygdom, og det kan naturligvis være svært. Derfor har vi fokus på, hvordan de navigerer i

dagligdagen, og vi taler om, hvorfor det er godt at gøre ting for sig selv en gang imellem – ting, man har lyst til.”

Livets flod

Et gruppeforløb i PsykiatriFonden strækker sig over 10 møder a to timer. Hvert møde har et overordnet tema og er struktureret med en velkomst, en siden sidst-runde, selve temadelen og hyggeligt samvær. Et bærende element gennem hele forløbet er leg og kreativitet.

“Da vi startede gruppeforløbet, var vi ikke så opmærksomme på leg og spil. Vi antog, at de unge ikke gad, da de ville opfatte det som barnligt. Fokus var på det psykoedukative, dvs. undervisning og erfaringsudveksling. Men vi fandt hurtigt ud af, at leg har en vigtig funktion i grupperne. Med forskellige lege får vi hurtigt en god og let stemning i rummet, og det skaber sammenhold i gruppen. Det er, som om paraderne sænkes, og vi får mulighed for også at grine sammen. Også af de svære ting,” fortæller Christina Fischer Stougaard.

En af de øvelser, som de unge har været særligt glade for, er Livets flod, som dels er baseret på professor Aaron Antonovskys metafor om livet som en flod, vi alle sammen skal igennem, dels på familieterapeut Ingelise Nordenhofs arbejde med børn, der har forældre med psykisk sygdom. I øvelsen breder en blå presenning ud på gulvet, og hvert barn får et billede af henholdsvis en sten og en redningsvest. “Mestringsbegrebet er helt centralt i flod-



Foto: Lars Bahl/Scampix

øvelsen,” fortæller Christina Fischer Stougaard. “Vi befinder os jo alle sammen i floden og skal lære at navigere i den. Floden kan være kendetegnet ved stærke strømninger og udfordringer i form af store sten og andet.”

På bagsiden af billedet af ‘stenen’ beskriver den unge en svær situation. På bagsiden af ‘redningsvesten’ skriver han eller hun, hvordan den udfordrende situation blev håndteret. Herefter ‘kaster’ alle børnene deres sten og redningsveste ud i floden med beskrivelserne nedad. Nogle tilfældige fiskes op igen og diskuteres i gruppen. “Øvelsen er populær, fordi den både er sjov, lidt ‘skør’, men også meget brugbar, da de unge får konkrete bud på, hvordan man kan handle. Samtidig er der en hel del genkendelighed og erfaringsudveksling i beskrivelserne,” vurderer Christina Fischer Stougaard.

Ikke fokus på diagnoserne

En forudsætning for at deltage i samtalegrupperne er, at minimum den ene forælder har fået konstateret en psykisk sygdom. Typen af sygdom og sværhedsgraden er underordnet. Nogle børn har forældre, som er depressive, andre forældre, som lider af angst, bipolar lidelse eller skizofreni. “Det har vist sig, at børnene ikke fokuserer på selve sygdommen eller den diagnose, som deres mor eller far har,” fortæller Christina Fischer Stougaard.

Diagnoser er abstrakte og i sagens kerne mere eller mindre objektive beskrivelser af symptomer, hvilket betyder, at børnene ikke nødvendigvis genkender deres forældre i beskrivelserne. Derfor undervises der ikke systematisk i psykisk sygdom, men psykoedukationen inddrages efter behov, f.eks. når det er relevant i forhold til børnenes konkrete oplevelser. På den måde bliver en for barnet måske uforståelig reaktion fra moren eller farens side mere

forståelig, fordi den kan relateres til udfordringer, der knytter sig til forældrenes sygdom. Som en af pigerne i gruppen sagde: ‘Nu forstår jeg lidt bedre min mor, når hun siger, at hun ikke lige har overskud lige nu’,” slutter Christina Fischer Stougaard.

Læs mere om samtalegrupperne og om PsykiatriFondens Børne- og Ungeafdeling på www.tabu.dk.



PsykiatriFondens samtalegrupper

- Gratis tilbud til 12-16-årige (to aldersgrupper: 12-13-årige og 14-16-årige).
- Mindst den ene forælder skal have konstateret en psykisk sygdom.
- Alle kan henvise et barn eller en ung til samtalegrupperne: Forældre, ansatte i psykiatrien, praktiserende læger, sundhedsplejersker, lærere osv.
- Både barn og forældre skal indvillige – forældrene med skriftligt samtykke.
- Der deltager 6-8 børn/unge i hver gruppe.
- Gruppen mødes 10 gange a to timer i PsykiatriFondens lokaler på Hejrevej 43, Kbh. NV.

Læs mere om samtalegrupperne på www.tabu.dk, eller kontakt gruppelederne på samtalegrupper@tabu.dk